



# NGHIÊN CỨU BÀI TẬP VỚI BÁNH XE NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GIẬT BÓNG CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG BÀN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT NĂM THỨ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Trần Thị Hồng Việt; Lê Vương Anh\*  
Nguyễn Đức Anh\*\*

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học phù hợp, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng và lựa chọn được 8 bài tập với bánh xe, góp phần nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn Ngành Giáo dục thể chất (GDTC) năm thứ hai Trường Đại học Thể dục thể thao (TDTT) Bắc Ninh.

**Từ khóa:** Bánh xe, bài tập, giạt bóng, kỹ thuật, Bóng bàn, sinh viên, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh...

**Researching wheel exercises with higher level to improve the effectiveness of forehand drive skills for second-year students specialized in table tennis from physical education department at Bac Ninh Sport University**

## Summary:

With appropriate scientific research methods, we have evaluated the current status and selected 8 exercises with wheels which help to improve the forehand drive skills for second-year students specialized in table tennis from physical education department at Bac Ninh Sport University.

**Keywords:** Wheel, exercises, drive, skills, table tennis, students, Bac Ninh Sport University...

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Giạt bóng là kỹ thuật có vai trò quan trọng, chiếm vị trí đặc biệt quan trọng trong thi đấu môn Bóng bàn. Đây là kỹ thuật tấn công áp đảo với sức xoáy lớn kết hợp với biến hóa điểm rơi làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy sở trường kỹ thuật. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, hiệu quả thực hiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay và trái tay của sinh viên chuyên ngành Bóng bàn, Ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn một số hạn chế nhất định. Khảo sát thực trạng cho thấy, việc sử dụng các phương tiện huấn luyện kỹ thuật này còn chưa đa dạng, phong phú. Trong khi đó, bánh xe là một trong những phương tiện hữu hiệu, có thể sử dụng để tập luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay và trái tay, nhưng chưa được sử dụng trong quá trình giảng dạy và huấn luyện tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận và trái tay của sinh viên chuyên ngành Bóng bàn Ngành GDTC năm thứ hai Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

- Các bài tập sử dụng trong huấn luyện kỹ thuật giạt bóng thuận và trái tay cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn Ngành GDTC còn hạn chế về số lượng, và được sử dụng lặp lại nhiều lần, gây nhàm chán và chưa phát huy được hiệu quả;

- Các phương tiện được sử dụng để hỗ trợ trong quá trình giảng dạy kỹ thuật giạt bóng

\*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

\*\*SV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

## BÀI BÁO KHOA HỌC

thuận tay và trái tay còn ít, chưa phong phú. Sinh viên cũng ít được tiếp cận với các thiết bị hỗ trợ tập luyện trong các giờ chính khóa và ngoại khóa;

- Kết quả học tập của sinh viên tuy đã đạt được yêu cầu đề ra của chương trình môn học nhưng đây chưa phải là kết quả tốt với nhu cầu đề ra của chất lượng hiện nay. Thực trạng này cho thấy, cần thiết phải có biện pháp hỗ trợ tập luyện để nâng cao hơn khả năng giạt bóng thuận tay và trái tay cho sinh viên bóng bàn Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

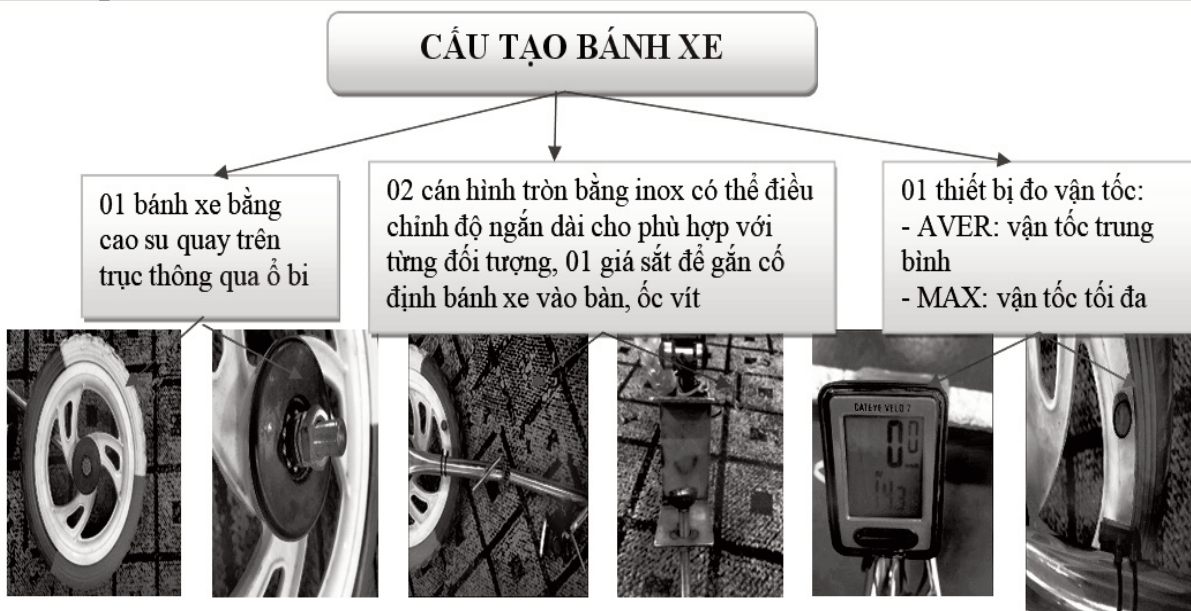
### 2. Lựa chọn bài tập với bánh xe nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn Ngành GDTC năm thứ hai Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

#### 2.1. Tác dụng, cấu tạo và cách vận hành của bánh xe

- Tác dụng của bánh xe: Dùng để tập luyện các kỹ thuật nhằm nâng cao độ xoáy khi đánh bóng, giúp người tập nâng cao cảm giác khi tiếp xúc với bóng, nâng cao cảm giác tăng ma sát tiếp xúc giữa vợt và bóng. Thiết bị đo vận tốc trung bình và vận tốc tối đa khi thực hiện vào bánh xe giúp cho người tập biết được tốc độ quay của bánh xe đạt vận tốc trung bình và vận tốc tối đa là bao nhiêu, chỉ số đó thể hiện sự tiếp xúc giữa vợt với bóng là tốt hay không.

- Cấu tạo bánh xe gồm 3 phần :

- Nguyên lý hoạt động của bánh xe: Khi tác dụng một lực từ trên xuống (tạo bánh xe quay



theo chiều nghịch) hoặc từ dưới lên (bánh xe quay theo chiều thuận) vào bánh xe thì bánh xe sẽ quay. Bộ phận cảm ứng được gắn vào bánh xe sẽ truyền đến thiết bị đo, cho thấy được các chỉ số hoạt động của bánh xe gồm: Thời gian thực hiện TIME, vận tốc trung bình AV, vận tốc tối đa MAX

#### 2.2. Lựa chọn bài tập với bánh xe nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng

Chúng tôi tiến hành xây dựng 24 bài tập chia thành 3 nhóm với bánh xe nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay, giạt bóng trái tay và phối hợp giạt bóng thuận tay và giạt bóng trái tay. Để nâng cao độ tin cậy và tính khách quan, chúng tôi đã phỏng vấn bằng phiếu hỏi 12

chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh để lựa chọn những bài tập thích hợp cho quá trình thực nghiệm. Kết quả, đã lựa chọn được 8 bài tập với bánh xe có ý kiến tán thành từ 80%, cụ thể gồm:

#### Bài tập 1: Giạt bóng thuận tay với bánh xe trong 30 giây

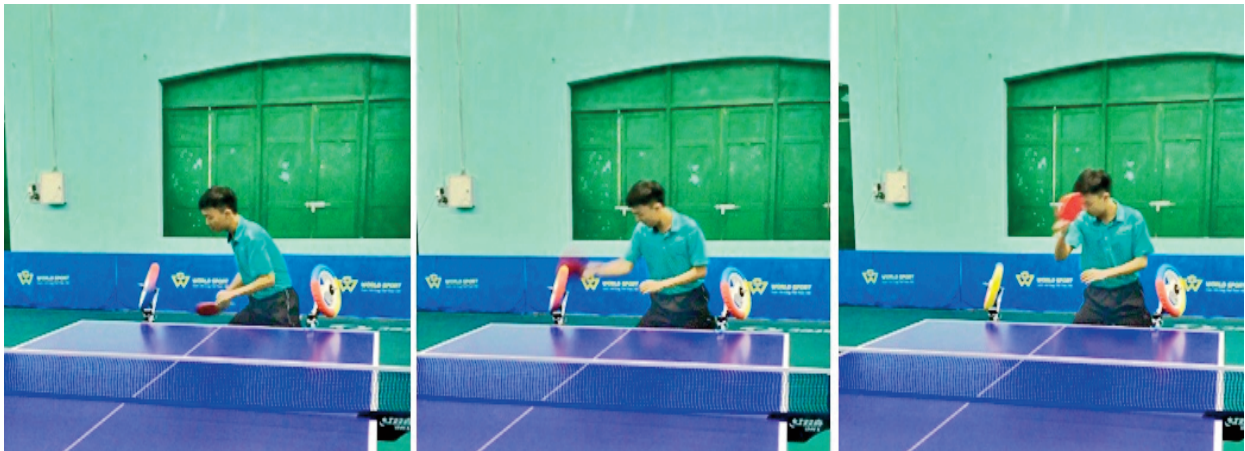
- Công tác chuẩn bị: 1 vợt Bóng bàn, 1 bánh xe có gắn thiết bị đo vận tốc được lắp vào cạnh cuối của bàn Bóng bàn, đồng hồ bấm giờ.

- Phương pháp tập: Người tập lựa chọn vị trí thích hợp giữa cơ thể với bánh xe, đứng ở tư thế chuẩn bị của kỹ thuật giạt bóng thuận tay. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay với bánh xe, sao cho bánh xe



chuyển động vòng tròn với vận tốc tối đa theo hướng chuyển động của hướng lăng tay. Người tập thực hiện liên tục trong 30 giây cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc thì dừng lại.

- *Yêu cầu:* Thực hiện 3 tổ, 30 giây /1 tổ. Thời gian nghỉ giữa 3 tổ là 1 phút. Thực hiện với tốc độ tối đa.



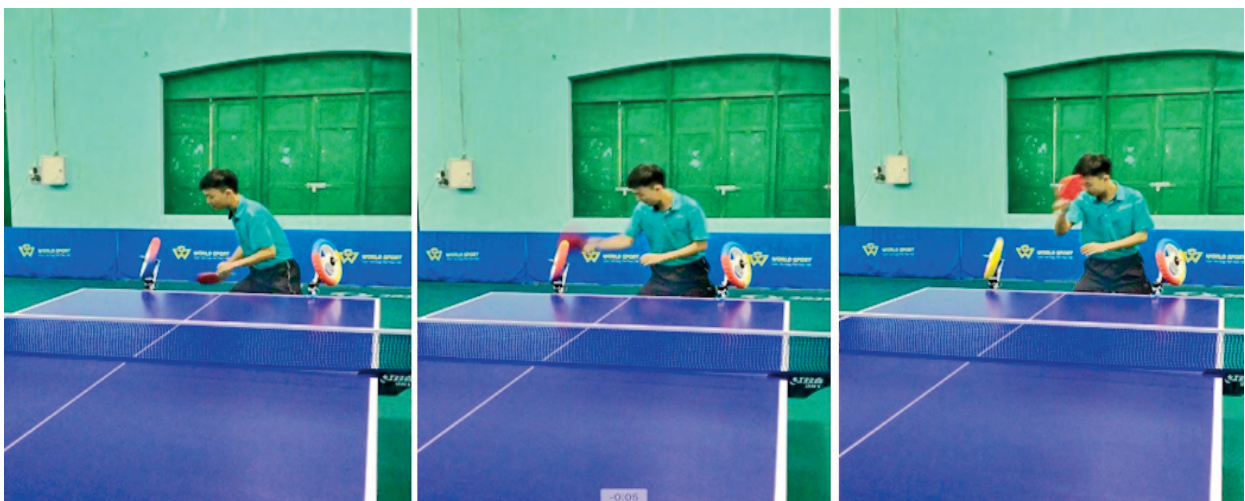
**Bài tập 2: Giật bóng thuận tay với bánh xe trong 60 giây.**

- *Công tác chuẩn bị:* 01 vợt Bóng bàn, 01 bánh xe có gắn thiết bị đo vận tốc được lắp vào cạnh cuối của bàn Bóng bàn, đồng hồ bấm giờ.

- *Phương pháp tập:* Người tập lựa chọn vị trí thích hợp giữa cơ thể với bánh xe, đứng ở tư thế chuẩn bị của kỹ thuật giật bóng thuận tay. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện kỹ thuật giật

bóng thuận tay với bánh xe, sao cho bánh xe chuyển động vòng tròn với vận tốc tối đa theo hướng chuyển động của hướng lăng tay. Người tập thực hiện liên tục trong 60 giây cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc thì dừng lại.

- *Yêu cầu:* Thực hiện 3 tổ, 60 giây /1 tổ. Thời gian nghỉ giữa 3 tổ là 2 phút. Thực hiện với tốc độ tối đa.



**Bài tập 3. Di chuyển giật bóng thuận tay 2 điểm với 2 bánh xe trong 30 giây.**

- *Công tác chuẩn bị:* 01 vợt Bóng bàn, 02 bánh xe có gắn thiết bị đo vận tốc được lắp vào cạnh cuối của bàn Bóng bàn, đồng hồ bấm giờ.

- *Phương pháp tập:* Người tập lựa chọn vị trí thích hợp giữa cơ thể với bánh xe, đứng ở tư thế chuẩn bị của kỹ thuật giật bóng thuận tay. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện di chuyển nhảy

bước giật bóng thuận tay với 2 bánh xe, sao cho bánh xe chuyển động vòng tròn với vận tốc tối đa theo hướng chuyển động của hướng lăng tay. Người tập thực hiện liên tục trong 30 giây cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc thì dừng lại.

- *Yêu cầu:* Thực hiện 3 tổ, 30 giây /1 tổ. Thời gian nghỉ giữa 3 tổ là 1 phút. Thực hiện với tốc độ tối đa.





**Bài tập 4: Giật bóng trái tay với bánh xe trong 30 giây.**

- Công tác chuẩn bị: 01 vợt Bóng bàn, 01 bánh xe có gắn thiết bị đo vận tốc được lắp vào cạnh cuối của bàn Bóng bàn, đồng hồ bấm giờ.

- Phương pháp tập: Người tập lựa chọn vị trí thích hợp giữa cơ thể với bánh xe, đứng ở tư thế chuẩn bị của kỹ thuật giật bóng trái tay. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện kỹ thuật giật bóng

trái tay với bánh xe, sao cho bánh xe chuyển động vòng tròn với vận tốc tối đa theo hướng chuyển động của hướng lăng tay. Người tập thực hiện liên tục trong 30 giây cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc thì dừng lại.

- Yêu cầu: Thực hiện 3 tổ, 30 giây /1 tổ. Thời gian nghỉ giữa 3 tổ là 1 phút. Thực hiện với tốc độ tối đa.



**Bài tập 5: Giật bóng trái tay với bánh xe trong 60 giây.**

- Công tác chuẩn bị: 1 vợt Bóng bàn, 1 bánh xe có gắn thiết bị đo vận tốc được lắp vào cạnh cuối của bàn Bóng bàn, đồng hồ bấm giờ.

- Phương pháp tập: Người tập lựa chọn vị trí thích hợp giữa cơ thể với bánh xe, đứng ở tư thế chuẩn bị của kỹ thuật giật bóng trái tay. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện kỹ thuật giật bóng

trái tay với bánh xe, sao cho bánh xe chuyển động vòng tròn với vận tốc tối đa theo hướng chuyển động của hướng lăng tay. Người tập thực hiện liên tục trong 60 giây cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc thì dừng lại.

- Yêu cầu: Thực hiện 3 tổ, 60 giây /1 tổ. Thời gian nghỉ giữa 3 tổ là 2 phút. Thực hiện với tốc độ tối đa.







**Bài tập 6. Di chuyển giạt bóng trái tay 2 điểm với 2 bánh xe trong 30 giây**

- Công tác chuẩn bị: 1 vợt Bóng bàn, 2 bánh xe có gắn thiết bị đo vận tốc được lắp vào cạnh cuối của bàn Bóng bàn, đồng hồ bấm giờ.

- Phương pháp tập: Người tập lựa chọn vị trí thích hợp giữa cơ thể với bánh xe, đứng ở tư thế chuẩn bị của kỹ thuật giạt bóng trái tay. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện di chuyển nhảy

bước giạt bóng trái tay với 2 bánh xe, sao cho bánh xe chuyển động vòng tròn với vận tốc tối đa theo hướng chuyển động của hướng lăng tay. Người tập thực hiện liên tục trong 30 giây cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc thì dừng lại.

- Yêu cầu: Thực hiện 3 tổ, 30 giây /1 tổ. Thời gian nghỉ giữa 3 tổ là 1 phút. Thực hiện với tốc độ tối đa.



**Bài tập 7. Phối hợp di chuyển giạt bóng thuận tay và trái tay 2 điểm với 2 bánh xe trong 30 giây**

- Công tác chuẩn bị: 1 vợt Bóng bàn, 2 bánh xe có gắn thiết bị đo vận tốc được lắp vào cạnh cuối của bàn Bóng bàn, đồng hồ bấm giờ.

- Phương pháp tập: Người tập lựa chọn vị trí thích hợp giữa cơ thể với bánh xe, đứng ở tư thế chuẩn bị của kỹ thuật giạt bóng thuận tay. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện di chuyển nhảy

bước phối hợp giữa giạt bóng thuận tay và giạt bóng trái tay với 2 bánh xe, sao cho bánh xe chuyển động vòng tròn với vận tốc tối đa theo hướng chuyển động của hướng lăng tay. Người tập thực hiện liên tục trong 30 giây cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc thì dừng lại.

- Yêu cầu: Thực hiện 3 tổ, 30 giây /1 tổ. Thời gian nghỉ giữa 3 tổ là 1 phút. Thực hiện với tốc độ tối đa.



**Bài tập 8. Phối hợp di chuyển giạt bóng thuận tay và trái tay với 1 bánh xe trong 30 giây**

- Công tác chuẩn bị: 1 vợt Bóng bàn, 2 bánh xe có gắn thiết bị đo vận tốc được lắp vào cạnh cuối của bàn Bóng bàn, đồng hồ bấm giờ.

- Phương pháp tập: Người tập lựa chọn vị trí thích hợp giữa cơ thể với bánh xe, đứng ở tư thế chuẩn bị của kỹ thuật giạt bóng thuận tay. Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện di chuyển đổi

bước phối hợp giữa giạt bóng thuận tay và giạt bóng trái tay với 2 bánh xe, sao cho bánh xe chuyển động vòng tròn với vận tốc tối đa theo hướng chuyển động của hướng lăng tay. Người tập thực hiện liên tục trong 30 giây cho đến khi có hiệu lệnh kết thúc thì dừng lại.

- Yêu cầu: Thực hiện 3 tổ, 30 giây /1 tổ. Thời gian nghỉ giữa 3 tổ là 1 phút. Thực hiện với tốc độ tối đa.



**3. Đánh giá hiệu quả bài tập với bánh xe nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

Để đánh giá hiệu quả của bài tập, chúng tôi tiến hành ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tiễn học kỳ I của năm học 2017-2018. Đối tượng được áp dụng là lớp chuyên sâu Đại học K51- khoa GDTC. Đó là các đối tượng đang trong giai đoạn học mới, sửa chữa sai lầm thường mắc và hoàn thiện kỹ thuật giạt bóng đối với bóng xoáy xuống, nhằm ứng dụng vào trong thực tiễn thi đấu môn Bóng bàn. Chúng tôi chia thành 2 nhóm gồm: nhóm thực nghiệm (n=7) và nhóm đối chứng (n=7). Trong đó,

+ Nhóm đối chứng thực hiện theo đúng lịch trình giảng dạy của Bộ môn.

+ Nhóm thực nghiệm thực hiện theo chương trình nghiên cứu với lịch trình giảng dạy mà giáo viên phụ trách môn học đã lập, nhưng đến phần giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận tay và giạt bóng trái tay, thì nhóm thực nghiệm sẽ được thực hiện theo các bài tập mà chúng tôi đề ra.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm,

chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trình độ giạt bóng của 2 nhóm bằng các test kiểm tra đã lựa chọn và so sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Kết quả so sánh được trình bày ở bảng 1.

Kết quả so sánh thu được ở bảng 1 cho thấy: Kết quả thực hiện các Test của 2 nhóm đều gia tăng, tuy nhiên kết quả của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng, điều này đã dẫn tới có sự khác biệt có ý nghĩa về kết quả thực hiện các test giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng ( $P \leq 0.05$ ).

Để thấy rõ hơn kết quả này, chúng tôi đã tiến hành xác định nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra ở các test của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau quá trình thực nghiệm. Kết quả tính toán thu được trình bày ở bảng 2 và biểu đồ 1.

Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng thu được ở bảng 2 và được biểu diễn trên biểu đồ 1 cho thấy, nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra ở cả 5 test của nhóm thực nghiệm đều cao hơn so với nhóm đối chứng. Kết quả này, một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của các bài tập với bánh xe mà bài viết đã xây dựng để nâng cao trình độ giạt bóng cho sinh viên Bóng bàn K51, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.



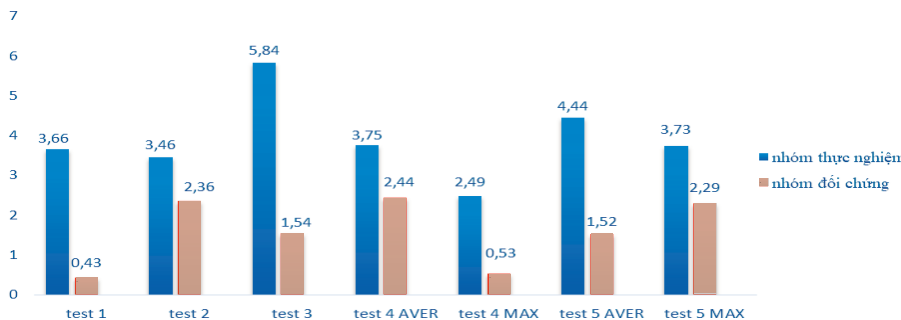


**Bảng 1. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật giặt bóng sau thực nghiệm của sinh viên chuyên ngành Bóng bàn K51 Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

TT	Test	Nhóm TN		Nhóm ĐC		So sánh		
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	P	
1	Giặt bóng thuận tay với bóng xoáy xuống từ 1 điểm sang 1 điểm theo đường chéo thuận trong 1 phút (số quả)	47.2	1.35	45.9	1.28	2.26	$\leq 0.05$	
2	Giặt bóng trái tay với bóng xoáy xuống từ 1 điểm sang 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (số quả)	44.1	1.23	42.8	1.19	2.75	$\leq 0.05$	
3	Di chuyển giặt bóng thuận tay kết hợp giặt bóng trái tay với bóng xoáy xuống từ 2 điểm sang 1 điểm trong 1 phút (số quả)	40.5	1.06	39.1	0.95	2.34	$\leq 0.05$	
4	Giặt bóng thuận tay với bánh xe trong 30 giây	AVER (km/h)	63.4	0.49	62.3	0.43	2.13	$\leq 0.05$
		MAX (km/h)	77.1	0.59	75.3	0.55	4.33	$\leq 0.05$
5	Giặt bóng trái tay với bánh xe trong 30 giây	AVER (km/h)	55.2	0.37	53	0.34	2.31	$\leq 0.05$
		MAX (km/h)	62.7	0.45	61.9	0.42	3.44	$\leq 0.05$

**Bảng 2. So sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra trình độ kỹ thuật giặt bóng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau quá trình thực nghiệm**

TT	Nhóm		Test 1	Test 2	Test 3	Test 4		Test 5	
						AVER	MAX	AVER	MAX
1	Thực nghiệm (n=7)	TTN	45.5	42.6	38.2	60.1	75.2	52.8	60.4
		STN	47.2	44.1	40.5	63.4	77.1	55.2	62.7
		W(%)	3.66	3.46	5.84	3.75	2.49	4.44	3.73
2	Đối chứng (n=7)	TTN	45.7	41.8	38.5	60.8	74.9	52.2	60.5
		STN	45.9	42.8	39.1	62.3	75.3	53.0	61.9
		W(%)	0.43	2.36	1.54	2.44	0.53	1.52	2.29



**Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra trình độ kỹ thuật giặt bóng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng**

## KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu thực trạng cho thấy, hiệu quả thực hiện kỹ thuật giặt bóng của sinh viên chuyên ngành Bóng bàn còn chưa cao. Nguyên nhân chủ yếu là do các phương tiện ứng dụng trong giảng dạy và học tập còn hạn chế, các bài tập hỗ trợ tập luyện chưa đa dạng, chưa phát huy được tính tích cực và chủ động của học sinh.

- Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, và thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học, chúng tôi đã lựa chọn, ứng dụng và chứng minh được tính hiệu quả của 8 bài tập với bánh xe nhằm

nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn K51 Ngành GDTC năm thứ hai Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Bóng bàn (2011), *Chương trình môn học bóng bàn*, Trường đại học TDTT Bắc Ninh.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Danh Hoàng Việt (2009), *Những kiến thức cơ bản về Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.